

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,6	18,8	68,9	499,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		23,6	23,9	103,9	725,2	
ДЕНЬ 3						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	11,3	16,3	24,7	290,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		13,6	17,1	58,4	441,6	
ДЕНЬ 4						
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	18,1	9,6	46,1	343,5	642 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Йогурт "Простаквашино"	110					
Итого:		22,9	10,1	85,6	525,4	
ДЕНЬ 5						
Печень тушеная в соусе печень, томат.паста, морковь, лук	90	12,1	12,4	8,0	192,2	618 сб.1981
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5	1010 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		17,7	17,9	64,0	487,6	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		29,9	31,5	66,3	668,8

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	35	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,5	4,6	36,1	211,9 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:		24,4	26,9	81,1	663,9

ДЕНЬ 8

Котлета	90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
Соус красный основной	35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		18,9	27,2	63,5	574,1

ДЕНЬ 9

Каша пшеничная с маслом	200/7	7,9	9,8	35,4	261,4 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,5	18,4	74,5	549,5

ДЕНЬ 10

Плов из курицы куриная грудка, рис, овощи	200	15,4	5,3	44,1	285,8 6 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30	0,4	1,4	3,9	29,6
Итого:		19,0	7,6	83,5	478,3

ВСЕГО:

205,2	199,3	749,7	5 613,6
--------------	--------------	--------------	----------------

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В. Бахарева
20.04.2026

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С. Еланцева
20.04.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,6	18,8	68,9	499,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		23,6	23,9	103,9	725,2	
ДЕНЬ 3						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	11,3	16,3	24,7	290,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		13,6	17,1	58,4	441,6	
ДЕНЬ 4						
Курица по-купечески	200	18,1	9,6	46,1	343,5	642 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Йогурт "Простаквино"	110					
Итого:		22,9	10,1	85,6	525,4	
ДЕНЬ 5						
Печень тушеная в соусе	90	12,1	12,4	8,0	192,2	618 сб.1981
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5	1010 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		17,7	17,9	64,0	487,6	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром	30	4,3	2,9	11,0	87,1	

Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5 1010 сб.1981
Печенье "Ромашка"	15	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого:		22,0	32,3	80,0	698,1
ДЕНЬ 7					
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		29,9	31,5	66,3	668,8
ДЕНЬ 8					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	35	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,5	4,6	36,1	211,9 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:		24,4	26,9	81,1	663,9
ДЕНЬ 9					
Котлета	90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
Соус красный основной	35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		18,9	27,2	63,5	574,1
ДЕНЬ 10					
Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,8	35,4	261,4 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,5	18,4	74,5	549,5
ДЕНЬ 11					
Плов из курицы	200	15,4	5,3	44,1	285,8 6 сб.ГорПо"Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30	0,4	1,4	3,9	29,6
Итого:		19,0	7,6	83,5	478,3
ДЕНЬ 12					
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 сб.Сборник рец2010
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Печенье Творожное	35	1,6	1,7	18,9	97,3
Итого:		23,6	24,5	102,1	723,9

Согласовано
Директор МБОУ " СОШ № 20"
О.В.Бахарева
20.04.2026

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Елапцева
20.04.2026

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,6	18,8	68,9	499,2	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушеная в соусе	90	8,5	9,7	7,4	150,6	618 сб.1981
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		23,1	23,9	94,4	684,7	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Макаронные отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		23,6	23,9	103,9	725,2	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		25,3	18,9	121,7	758,8	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	11,3	16,3	24,7	290,7	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981

Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		13,6	17,1	58,4	441,6
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 сб.1981
Рыба запеченная (минтай)	60	11,4	1,3	2,8	68,3 сб.2005
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 сб.1996
<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>					
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 сб.1981
Итого:		26,0	14,3	112,0	680,2
ДЕНЬ 4					
Завтрак					
Курица по-купечески	200	18,1	9,6	46,1	343,5 сб.1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 сб.1996
Йогурт "Простаквашино"	110				
Итого:		22,9	10,1	85,6	525,4
Обед					
Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 сб.1982
Фрикадельки мясные	50	6,9	10,9	4,1	142,1
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 сб.1982
Пюре гороховое	170	39,2	7,7	81,7	552,3
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 сб.1981
Итого:		53,2	29,6	138,4	1 032,5
ДЕНЬ 5					
Завтрак					
Печень тушеная в соусе	90	12,1	12,4	8,0	192,2 сб.1981
<i>печень, томат.паста, морковь, лук</i>					
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		6,2	25,5 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		17,7	17,9	64,0	487,6
Обед					
Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 сб.1981
Макаронны, запеченные с яйцом	170	18,5	9,6	74,7	459,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 сб.1986
Итого:		28,7	20,2	135,9	839,9
ДЕНЬ 6					
Бутерброд с сыром					
Тефтели	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1
Огощи тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0 сб.справочник
Чай с сахаром, лимоном	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Итого:	200/5	0,1		6,2	25,5 сб.1981

Печенье "Ромашка"	15	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого:		22,0	32,3	80,0	698,1
Обед					
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце		22,5	17,3	3,8	261,2
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		29,0	22,0	42,7	484,3
ДЕНЬ 7					
Завтрак					
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		29,9	31,5	66,3	668,8
Обед					
Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему <i>свинина, картофель, морковь, лук</i>	200	12,3	23,7	24,0	358,2 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с клюквой	200	0,1		10,2	41,5 628 сб.1996
Итого:		18,9	28,7	75,5	635,5
ДЕНЬ 8					
Завтрак					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	35	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Макароны отварные	150	6,5	4,6	36,1	211,9 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:		24,4	26,9	81,1	663,9
Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
Тефтели с рисом	75	9,2	15,7	11,0	221,8
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		21,9	28,7	93,7	720,8
ДЕНЬ 9					
Завтрак					
Котлета	90	13,1	21,5	14,7	304,4 658 сб.1982
Соус красный основной	35	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		18,9	27,2	63,5	574,1
Обед					

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7 510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		20,9	17,6	99,3	639,2

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,8	35,4	261,4 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,5	18,4	74,5	549,5

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Печенье "Маковка"	20				
Итого:		20,9	11,7	60,0	429,0

ДЕНЬ 11

Завтрак

Плов из курицы	200	15,4	5,3	44,1	285,8 6 сб.ГорПо"Урал"
куриная грудка, рис, овощи					
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Печенье Сердечко	30	0,4	1,4	3,9	29,6
Итого:		19,0	7,6	83,5	478,3

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	205	24,9	16,2	89,2	602,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		37,2	22,4	143,8	925,1

ДЕНЬ 12

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 сб.Сборник рец2010
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Печенье Творожное	35	1,6	1,7	18,9	97,3
Итого:		23,6	24,5	102,1	723,9

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	197 сб.1981
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	190,2
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	5,2 824 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	519,8
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	78,9 сб.ГорПо "Урал"
<i>Итого:</i>		<i>52,6</i>	<i>28,1</i>	<i>146,8</i>	<i>156,4 933 сб.1981</i>
ВСЕГО:		608,3	522,1	2 195,8	1 050,5
					15 916,1